

# Asertywność w jedzeniu

## Komunikat „JA”

Staraj się mówić o tym, co czujesz i co przeżywasz w konkretnych sytuacjach. Wyrażaj siebie w sposób autentyczny, korzystając z komunikatów w pierwszej osobie – dzięki temu pokażesz, że jesteś świadoma swoich emocji i decyzji, i że bierzesz odpowiedzialność za swoje zdrowie, samopoczucie i sposób, w jaki funkcjonujesz na co dzień. Gdy pojawia się chwila zawahania, przypomnij sobie, dlaczego to robisz – jakie wartości i cele są dla Ciebie ważne. To pomoże Ci wrócić do siebie i swojej wewnętrznej motywacji.

Aby poczuć się pewniej, warto poćwiczyć tzw. komunikaty „Ja”. Poniżej znajdziesz przykłady zdań, które często formułujemy jako komunikaty oskarżające („Ty”).

Stwórz wersje wyrażone w sposób asertywny, spokojny i skoncentrowany na sobie.

Zamiast: „Zawsze mnie namawiasz, chociaż mówiłam, że nie chcę.”

Powiedz: „Czuję się przytłoczona, kiedy ktoś mimo mojej odmowy nadal mnie namawia.”

„Zawsze robisz mi wyrzuty, kiedy nie zjem dokładki”

„Czepiasz się mnie o jedzenie”

„Zawsze każesz mi coś zjeść, nawet gdy nie chcę”

„Zawsze masz coś do powiedzenia, gdy jem słodczy”

„Znowu mnie zawstydzasz przy wszystkich”



# Asertywność w jedzeniu

## Metoda trzech kroków

Naucz się odmawiać w sposób asertywny, spokojny i uprzejmy, zachowując dobre relacje z rozmówcą – bez poczucia winy i bez uległości.

Metoda 3 kroków:

1. Grzeczna odmowa – powiedz „nie”, jasno i z szacunkiem.
2. Uzasadnienie – podaj krótki powód, który jest zgodny z Twoimi potrzebami.
3. Pozytywna intencja/docenienie drugiej osoby – zaznacz, że mimo odmowy doceniasz wysiłek, starania lub intencje rozmówcy.

Przykład:

1. Odmowa: „Dziękuję, nie zjem więcej.”
2. Uzasadnienie: „Czuję się już naprawdę syta.”
3. Pozytywna intencja: „Ale sernik był naprawdę pyszny – masz do tego rękę!”

W pracy koleżanka proponuje wspólne zamówienie pizzy, ale Ty jesz dziś lekki obiad.

- 1.
- 2.
- 3.

Mama mówi: „Tyle gotowałam, a Ty nie chcesz nawet spróbować?”

- 1.
- 2.
- 3.

Partner sugeruje wspólne jedzenie wieczorem, chociaż Ty już nie jesteś głodna.

- 1.
- 2.
- 3.



# Asertywność w jedzeniu

## Szybka reakcja

To ćwiczenie pomoże Ci wyćwiczyć szybką i spokojną reakcję w trudnych momentach. Przedstawione poniżej scenki to przykłady sytuacji, z jakimi możesz zetknąć się podczas zmiany nawyków żywieniowych lub w relacjach społecznych.

Twoim zadaniem jest wpisać własny, asertywny komunikat w odpowiedzi na zachowanie drugiej osoby. Pamiętaj: wyrażaj swoje potrzeby jasno, z szacunkiem do siebie i rozmówcy.

Wieczór, oglądacie wspólnie film. Twój partner proponuje zamówienie pizzy. Ty jednak jesteś po sytym posiłku i nie jesteś głodna, a do tego starasz się unikać jedzenia „na zapas”. Partner: „Ej, zamówmy coś dobrego! Pizza z serem i boczkiem? Przecież to nasza ulubiona. No weź...”

W biurze koleżanka obchodzi urodziny i częstuje wszystkich babeczkami z kremem. Staje przy Twoim biurku, z uśmiechem trzymając dla Ciebie słodkość. Koleżanka: „No proszę, specjalnie dla Ciebie bez orzechów! Weź, nie bądź taka – co Ci szkodzi? To tylko raz w roku!”

Podczas rodzinnego obiadu ktoś komentuje Twoją decyzję, że nie jesz słodczy, bo pracujesz nad relacją z jedzeniem. Nie mówisz o tym głośno, ale bliska osoba rzuca komentarz pół żartem, pół serio. Kuzynka: „Znowu bez ciasta? Daj spokój, nie popadaj w przesadę. Przecież jesteś szczupła. To chyba już obsesja?”

